**Programma**

**31 maart 2023, Van der Valk Hotel Utrecht**

09.00 Ontvangst en registratie

09.30 Opening door dagvoorzitter Maaike de Vries

09.45 Ontwikkelingen Leefstijl in de Zorg

*Hanneke Molema, senior Wetenschappelijk Adviseur & MT lid Lifestyle4Health, TNO*

Tijdens haar lezing vertelt Hanneke Mollema wat wordt verstaan onder ‘leefstijl in de zorg’, hoe het onderwerp inmiddels op de agenda staat en wat actuele ontwikkelingen zijn. Specifiek gaat zij in op de Coalitie Leefstijl in de zorg, die begin 2023 gepland staat om te starten.

Wat heeft u geleerd na het bijwonen van deze lezing?

* Waarom leefstijl in de zorg relevant is
* Waarom de Coalitie Leefstijl in de zorg gestart is
* Wat deze Coalitie Leefstijl in de zorg gaat doen en hoe dit professionals in de praktijk kan helpen

10.20 Hoe implementeer je een leefstijlgesprek in je spreekuur?

*Daphne Uyterlinden, huisarts en leefstijlcoach, huisartsengroep Brielle en Marjolein Streur, leefstijlcoach en docent, Stichting Medische Opleidingen*

Het implementeren van leefstijlgeneeskunde in de praktijk begint met het voeren van het gesprek in de spreekkamer. Bij een groot deel van de mensen staan hun klachten in verband met hun leefstijl. Hoe breng je dit ter sprake, wat kun je doen om de patiënt een eerste stapje te laten zetten naar een gezonder leven? Vanuit de wetenschap en praktijkervaring vertellen Marjolein en Daphne aan de hand van casuïstiek hoe je dit kunt doen, welke interventies er zijn, en welke tools je kunt inzetten.

Wat heeft u geleerd na het bijwonen van deze lezing?

* Hoe je leefstijl morgen al een plek kunt geven in de spreekkamer
* Welke eenvoudige tools je kunt gebruiken om het gesprek te voeren
* Hoe je mensen kunt helpen het eerste stapje naar verandering in te zetten

11.20 Pauze

11.50 Leefstijl in verschillende culturen

*Fadua el Bouazzaoui , coördinator, Voorlichtersgezondheid, Rotterdam*

Inzicht krijgen in een andere cultuur is van groot belang voor de behandeling van en voorlichting over leefstijl. Met welke voedingsgewoontes moeten we rekening houden om iemand zo therapiegetrouw mogelijk te laten zijn? En hoe verkrijgen we een zo goed mogelijk contact tussen hulpverlener en patiënt? Welke hulpmiddelen passen beter bij de doelgroep? Rondom de behandeling van leefstijl uit andere culturen spelen cultureel en etnische gerelateerde inzichten een grote rol. Ook het gezins- en familienetwerk zal willen vasthouden aan de etnisch-culturele aspecten. Wanneer een zorgverlener hier meer kennis over heeft, is het gemakkelijker bepaalde gebruiken en inzichten te herkennen en hierop het zorghandelen en de advisering af te stemmen. In de training zal aandacht zijn voor karakteristieken en gebruiken in relatie tot leefstijl van de Turkse, Marokkaanse en Surinaams/Hindoestaanse doelgroep.

12.30 Lunch met live cooking

13.30 Pilatus/yoga/wandelen tijd om te bewegen

13.45 Waarom zijn leefstijlinterventies cruciaal in de curatieve zorg voor chronische ziekte?

*Hanno Pijl, internist-endocrinoloog, hoogleraar Diabetologie, Leids Universitair Medisch Centrum / Lifestyle4Health*

De helft van de mensen in Nederland is ziek. De rol die ‘De Vergrijzing’ daarbij speelt wordt sterk overschat. Onze manier van leven verhoogt de kans op ziekte enorm. Hanno Pijl gaat de 7 aspecten van onze leefstijl die ons in de loop van ons leven beschadigen kort toelichten en aangeven wat we kunnen doen om ziekte te voorkomen. Bovendien gaat hij beargumenteren dat leefstijlinterventies cruciaal zijn in de curatieve zorg voor chronische ziekte.

14.15 Uitweg uit de wirwar van het voedsellabyrint

*Jaap Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid, Vrije Universiteit*

Er lijkt veel verwarring over wat nu een gezonde voeding is. Moet je nu juist plantaardig eten of is juist vlees gezond? Is brood een goede bron van voedingsstoffen en vezel of zijn juist de koolhydraten, gluten en lectines funest voor ons lichaam. Moet je nu magere of volle zuivel eten? Welk dieet is het best? Ketogeen of intermittent fasting of gewoon minder eten? In de spreekkamer komen veel patiënten met deze praktische vragen. In deze inleiding worden feiten en fabels gescheiden. Wat is gezond, welke voor- en nadelen zijn er bij bepaalde diëten zoals koolhydraatarm dieet, ketogeen dieet, intermittent fasting, eiwitrijk dieet, etc.

Wat heeft u geleerd na het bijwonen van deze lezing?

* Hoe onderscheid je fabels van feiten?
* Waardoor ontstaat voedselverwarring?
* Hoe help je de patiënt op de goede weg met voeding?

14.45 Pauze (om te bewegen)

15.15 Onderwerp lezing volgt binnenkort

15.35 De zin en onzin van wearables en hoe je ze passend kunt gebruiken in de praktijk

15.55 Motivational interviewing: Motiveren kun je leren

*Wanda de Kanter, longarts en voorzitter Rookpreventie Jeugd met extra aandacht voor de gezondheidskloof en Pauline Dekker, longarts en bedrijfsarts*

Longartsen Wanda de Kanter en Pauline Dekker schreven Nederland stopt! Met roken en Motiveren kun je Leren. Laatstgenoemde boek bespreekt op een heldere manier hoe motivational interviewing werkt. Ze laten zien hoe mensen te inspireren tot motiverende gespreksvoering bij verschillende Life Style ziekten. Wanda en Pauline gaan in op de techniek en op de organisatie. Ook laten zij zien hoe niet en hoe wel deze gesprekken te voeren.

* Wat heeft u geleerd na het bijwonen van deze lezing?
* Aanzetten tot voeren motiverende gespreksvoering
* Inzicht in hoe het niet moet
* Inzicht in hoe je deze gesprekken kunt voeren

16.45 Afsluiting door dagvoorzitter en einde programma